







توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس للصفوف الأولية

اسم المعلم ـ |

اسم المدرسة |

مدير ـ المدرسة |

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية

VISION رؤيـــة 2030
التربية البدنية والصحية
وزارة التعليم saspoort.com

خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤هـ

صف أول ابتدائي

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول	من ١٤٤٤/٢/١ إلى ١٤٤٤/٢/٥	الأولى	التعرق	١
			الرشاقة	١
			الوقوف الصحيح	١
الثاني	من ١٤٤٤/٢/٨ إلى ١٤٤٤/٢/١٢	الثانية	المشي الصحيح	٢
			مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة	١
الثالث	من ١٤٤٤/٢/١٥ إلى ١٤٤٤/٢/١٩		مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة	١
			الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة	١
		الأولى	المرونة	١
الرابع	من ١٤٤٤/٢/٢٢ إلى ١٤٤٤/٢/٢٤	الثالثة	الجلوس الصحيح	١
			الجري الصحيح	٢
الخامس	من ١٤٤٤/٢/٢٩ إلى ١٤٤٤/٣/٣		الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	٢
			دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة	١
السادس	من ١٤٤٤/٣/٦ إلى ١٤٤٤/٣/١٠		دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة	١
			مسارات الحركة	١
		الأولى	الاتزان	١
السابع	من ١٤٤٤/٣/١٣ إلى ١٤٤٤/٣/١٧	الرابعة	الوثب الصحيح في المكان	١
			مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	١
			الاتزان على الركبة والقدم	١

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الثامن	من ١٤٤٤/٣/٢٢ إلى ١٤٤٤/٣/٢٤	الرابعة	دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات	٢
			الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم	١
التاسع	من ١٤٤٤/٣/٢٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢	التايكوندو وحدة أولى	مدخل في رياضة التايكوندو وقفة الانتباه (موا – سوجي) غلق قبضة اليد	١
			الوقفة المتوازية (نارينهي – سوجي)	١
			وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي)	١
العاشر	من ١٤٤٤/٤/٥ إلى ١٤٤٤/٤/٩	التايكوندو وحدة ثانية	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل – جيروجي)	٣
الحادي عشر	من ١٤٤٤/٤/١٢ إلى ١٤٤٤/٤/١٥		اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج – جيروجي)	٣
الثاني عشر	من ١٤٤٤/٤/١٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢٣	مراجعة عامة واختبارات		
الثالث عشر	من ١٤٤٤/٤/٢٦ إلى ١٤٤٤/٤/٢٩	مراجعة عامة واختبارات		



لعرض الدروس وتصفحها بدون تحميل تفضل بزيارة موقعنا



٢٥-٢٦ / ٢ إجازة اليوم الوطني
٢٠-٢١ / ٣ إجازة مطولة

٤/٢٦ إجازة مطولة
٤/٢٦ بداية الاختبارات النهائية

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية

VISION رؤية 2030 وزارة التعليم
التربية البدنية والصحية
saspoort.com



خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤هـ

صف ثاني ابتدائي

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول	من ١٤٤٤/٢/١ إلى ١٤٤٤/٢/٥	الأولى	التغيير في معدل التنفس والتفسير المبسط له	١
			الرشاقة	١
			الانزلاق الصحيح من الجري	١
الثاني	من ١٤٤٤/٢/٨ إلى ١٤٤٤/٢/١٢	الثانية	الانزلاق الصحيح من الجري	١
			سحب المقاومات بطريقة آمنة وفعالة	١
			الوقوف من جلوس تربيع والذراعان على الصدر	١
الثالث	من ١٤٤٤/٢/١٥ إلى ١٤٤٤/٢/١٩		الوقوف من جلوس تربيع والذراعان على الصدر	١
			تمرير الكرة بيدين من أسفل بطريقة صحيحة	٢
الرابع	من ١٤٤٤/٢/٢٢ إلى ١٤٤٤/٢/٢٤		الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط	١
		الأولى	المرونة	١
			الحجل الصحيح	١
الخامس	من ١٤٤٤/٢/٢٩ إلى ١٤٤٤/٣/٣		الحجل الصحيح	١
		الثالثة	الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعالة	١
			الميزان الأمامي من الثبات	١
السادس	من ١٤٤٤/٣/٦ إلى ١٤٤٤/٣/١٠		الوعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط	١
		الأولى	الاتزان	١
		الرابعة	القفز الصحيح	١

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
السابع	من ١٤٤٤/٣/١٣ إلى ١٤٤٤/٣/١٧	الرابعة	القفز الصحيح	١
			تقوس الجسم الصحيح	٢
الثامن	من ١٤٤٤/٣/٢٢ إلى ١٤٤٤/٣/٢٤		تمرير الكرة بيد واحدة	٢
			استخدام الأدوات والأجهزة برفق	١
التاسع	من ١٤٤٤/٣/٢٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢	التايكوندو وحدة ثالثة	الركلة الأمامية (أب تشاجي) من الثبات	٣
			الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الركلة الامامية	
العاشر	من ١٤٤٤/٤/٥ إلى ١٤٤٤/٤/٩	التايكوندو وحدة رابعة	الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل –ماكي» من الثبات	٣
			الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من أسفل إلى أعلى	
الحادي عشر	من ١٤٤٤/٤/١٢ إلى ١٤٤٤/٤/١٥	التايكوندو وحدة خامسة	الصد من الخارج إلى الداخل	٣
			الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من الخارج للداخل	
الثاني عشر	من ١٤٤٤/٤/١٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢٣	مراجعة عامة واختبارات		
الثالث عشر	من ١٤٤٤/٤/٢٦ إلى ١٤٤٤/٤/٢٩	مراجعة عامة واختبارات		



لعرض الدروس وتصفحها بدون تحميل تفضل بزيارة موقعنا



٢٥-٢٦ / ٢ إجازة اليوم الوطني
٢٠-٢١ / ٣ إجازة مطولة

٤/٢٦ إجازة مطولة
٤/٢٦ بداية الاختبارات النهائية

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية



خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤هـ

صف ثالث ابتدائي

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول	من١/٢/١٤٤٤ إلى٥/٢/١٤٤٤	الأولى	معرفه ماذا يحدث للقلب اثناء النشاط	١
			الرشاقة	١
		الثانية	الانزلاق في اتجاه الخلف والجانب	١
الثاني	من٨/٢/١٤٤٤ إلى١٢/٢/١٤٤٤		الانزلاق في اتجاه الخلف والجانب	١
			الارتكاز على الظهر مع تغيير الاتجاه	١
			نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان	١
الثالث	من١٥/٢/١٤٤٤ إلى١٩/٢/١٤٤٤		تنطيط الكرة باليدين على الأرض	٢
			التصور الحركي اثناء ممارسه النشاط البدني	١
الرابع	من٢٢/٢/١٤٤٤ إلى٢٤/٢/١٤٤٤	الأولى	المرونة	١
		الثالثة	السقوط الامامي والجانبي	١
			الارتكاز على المقعدة مع تغير الاتجاه	١
الخامس	من٢٩/٢/١٤٤٤ إلى٣/٣/١٤٤٤		الوقوف على الرأس	٣
			تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض	٢
السادس	من٦/٣/١٤٤٤ إلى١٠/٣/١٤٤٤		التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني	١
السابع	من١٣/٣/١٤٤٤ إلى١٧/٣/١٤٤٤	الأولى	الاتزان	١
		الرابعة	السقوط الخلفي بطريقة صحيحة	١
			الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات	١

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الثامن	من٢٢/٣/١٤٤٤ إلى٢٤/٣/١٤٤٤	الرابعة	الميزان الجانبي	١
			تنطيط الكرة باليدين في الهواء	٢
التاسع	من٢٧/٣/١٤٤٤ إلى٢/٤/١٤٤٤	التايكوندو وحدة ثالثة	الركلة الأمامية (أب تشاجي) من الثبات	٣
			الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الركلة الامامية (أب تشاجي)	
العاشر	من٥/٤/١٤٤٤ إلى٩/٤/١٤٤٤	التايكوندو وحدة رابعة	الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل – ماكي« من الثبات	٣
			الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من أسفل إلى أعلى	
الحادي عشر	من١٢/٤/١٤٤٤ إلى١٥/٤/١٤٤٤	التايكوندو وحدة خامسة	الصد من الخارج إلى الداخل	٣
			الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من الخارج للداخل	
الثاني عشر	من١٧/٤/١٤٤٤ إلى٢٣/٤/١٤٤٤	مراجعة عامة واختبارات		
الثالث عشر	من٢٦/٤/١٤٤٤ إلى٢٩/٤/١٤٤٤	مراجعة عامة واختبارات		



٢٥-٢٦ / ٢ إجازة اليوم الوطني
٢٠-٢١ / ٣ إجازة مطولة

٤/٢٦ إجازة مطولة
٤/٢٦ بداية الاختبارات النهائية

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة